घेरण्ड संहिता

प्रथमोपदेशः

घटस्थयोगकथनम्

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम्
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति १

श्रीचण्डकापालिरुवाच

घटस्थयोगं योगेश तत्वज्ञानस्य कारणम्
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो २

घेरण्ड उवाच

साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि
कथयामि हि ते वत्स सावधानोऽवधारय ३
नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम्
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहङ्कारात्परो रिपुः ४
अभ्यासात्कादिवर्णानि यथा शास्त्राणि बोधयेत्
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ५
सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ६
ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्घटीयन्त्रं गवां वशात्
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ७
आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ८
शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम् ९
षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम्
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता १०
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः

समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ११
धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् १२
अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम्
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् १३
वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम्
घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा १४
काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः १५
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम्
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् १६
आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः १७
वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम्
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते १८
नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत्
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् १९
वह्निसारमियं धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन २०
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत्
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधवर्त्मना २१
नाभिमग्नजले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत्
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् २२
तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् २३

यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते २४
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिर्विधीयते २५
खादिरेण रसेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् २६
दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित्
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् २७
अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम्
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका २८
तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामुलम्
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् २९
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ३०
नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ३१
तर्जन्यंगुल्यकाग्रेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ३२
वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ३३
नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ३४
हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ३५

रम्भादगडं हरिद्दगडं वेत्रदगडं तथैव च
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ३६
कफं पित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना
दगडधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ३७
भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकगठं पूरितं सुधीः
ऊर्ध्वां दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ३८
एकोनविंशतिः हस्तः पंचविंशति वै तथा
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत्
पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ३९
गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठकफपित्तं विनश्यति
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ४०
अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत्
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ४१
पीतमूलस्य दगडेन मध्यमाङ्गुलिनाऽपि वा
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ४२
वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत्
कारणं कान्तिपुष्ट्योश्च दीपनं वह्निमगडलम् ४३
जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्ती च द्विविधौ स्मृतौ
जलबस्तिं जले कुर्याच्छुष्कबस्तिं सदा क्षितौ ४४
नाभिमग्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः
आकुञ्चनं प्रसारं च जलबस्तिं समाचरेत् ४५
प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत्
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ४६
पश्चिमोत्तानतो बस्तिं चालयित्वा शनैः शनैः

अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ४७
एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ४८
वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत्
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ४९
साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात्
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ५०
अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपार्श्वयोः
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ५१
निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्
पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ५२
एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम्
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ५३
वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ५४
इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ५५
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ५६
नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ५७
शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत्
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ५८
न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ५९

इति श्रीघेरराडसंहितायां घेरराडचराडसंवादे घटयोगे षट्कर्मसाधनं नाम प्रथमोपदेशः

द्वितीयोपदेशः

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः
चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कथितानि च १
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम्
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् २
सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम्
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ३
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं तथा ४
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम्
उत्तानमराडुकं वृक्षं मराडुकं गरुडं वृषम् ५
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम्
द्वात्रिंशदासनान्येव मर्त्ये सिद्धिप्रदानि च ६
योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरं
मेढ्रोपर्यथ संनिधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम्
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकवाटभेदनकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ७
वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ८
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः

पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा वै पृष्ठदेशतः ९
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत्
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् १०
पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ११
जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् १२
जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे
ऋजुकायसमासीनं स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते १३
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ
चितियुग्मं भूमिसंस्थं करौ च जानुनोपरि १४
व्यात्तवक्त्रो जलन्ध्रेण नासाग्रमवलोकयेत्
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् १५
पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत्
स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः १६
एकं पादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितम्
इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् १७
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम्
कृत्वा धनुर्वत्परिवर्तिताङ्गं निगद्यते वै धनुरासनं तत् १८
उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम्
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् १९
जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत्
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः २०
मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत्
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं रोगघ्नं मात्स्यमासनम् २१

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठत्ययत्नतः
नम्रितं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् २२
तत्र याम्यं कूर्परं च वक्त्रं याम्यकरेऽपि च
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते २३
जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः २४
कराठसंकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत्
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकाररणम् २५
प्रसार्य पादौ भुवि दराडरूपौ विन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां तत्पश्चिमोत्तानमिहासनं स्यात्
२६
अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ
तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयं तूत्कटासनम् २७
वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धरणीतले
पाददराडेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम्
जानुयुग्मे करयुगमेतत्संकटासनम् २८
पारयोस्तलाभ्यामवलम्ब्य भूमिं तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम्
उच्चासनो दराडवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम्
२९
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम्
हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन्
भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ३०
पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ
कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ३१

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ३२
कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम्
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ३३
पृष्ठदेशे पादतलावङ्गुष्ठौ द्वौ च संस्पृशेत्
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डुकासनम् ३४
मण्डुकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ३५
वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय वै
तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ३६
जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना
जानूपरि करद्वन्द्वं गरुडासनमुच्यते ३७
याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम्
विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ३८
अध्यास्य शेते करयुग्मवक्ष
आलम्ब्य भूमिं करयोस्तलाभ्याम्
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं
वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ३९
अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ प्रविसार्यमाणौ
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ४०
अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम्
आकुञ्च्य सम्यग्ध्युदरास्यगाढं औष्ट्रं च पीठं यतयो
वदन्ति ४१
अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत्
धरां करतलाभ्यां धृत्वोर्ध्वशीर्षः फणीव हि ४२

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम्
जागर्ति भुजगी देवी भुजङ्गासनसाधनम् ४३
उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्योपरि जानुनोः
आसनोपरि संस्थाप्य चोत्तानं करयुग्मकम् ४४
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत्
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ४५

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे
आसनप्रयोगो नाम द्वितीयोपदेशः

तृतीयोपदेशः

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी १
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी
ताडागी माण्डुकी मुद्रा शांभवी पञ्चधारणा २
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ३
पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः
याम्यपादं प्रसार्याथ करोपात्तपदाङ्गुलिः ४
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत्
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ५
वलितं पलितं चैव जरा मृत्युं निवारयेत्
क्षयकासं उदावर्तप्लीहाजीर्णज्वरं तथा
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्राप्रसाधनात् ६
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा

नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ७
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी ८
समग्राद्बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते
उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ९
कराठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी १०
सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः
षराममासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ११
पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः
नाभिग्रन्थिं मेरुदराडे सुधीः संपीड्य यत्नतः १२
मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत्
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते १३
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत्
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः १४
शनकैश्चालयेत्पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः
जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते १५
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम् १६
रूपयौवनलावरायं नारीणां पुरुषं विना
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा १७
महाबन्धं समासाद्य चरेदुड्डानकुम्भकम्
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः १८

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः १९
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः २०
जिह्वाधो नाडीं संछित्य रसनां चालयेत्सदा
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् २१
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत्
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा सिध्यति खेचरी २२
रसनां तालुमूले तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी २३
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः च जायते २४
नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः
न देहं क्लेदयन्त्यापो दशेन्न च भुजङ्गमः २५
लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम्
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् २६
नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने
आदौ च लवणं क्षारं ततस्तिक्तकषायकम् २७
नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् २८
नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः २९
ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं चाप्यध आनयेत्
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ३०

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ३१
मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत्
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ३२
सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसामुखम्
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामाद्यैः पिदधीत वै ३३
प्राणमाकृष्य काकीभिरपाने योजयेत्ततः
षट् चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ३४
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ३५
शक्तिमयो स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम्
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ३६
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत्
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ३७
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा
सकृत्तु लब्धसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ३८
आश्रित्य भूमिं करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे
शक्तिप्रबुद्ध्यै चिरजीवनाय वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति
३९
मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता
शयिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ४०
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ४१
उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात्
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ४२

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ४३
वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम्
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम्
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ४४
संलिप्य भस्मना गात्रं सिद्धासनमथाचरेत्
नासाभ्यां प्राणमाकृष्याप्यपाने योजयेद्बलात् ४५
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यमश्विनीमुद्रया शनैः
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ४६
तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा चोर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ४७
विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत् ४८
इति ते कथितं चराडकपाले शक्तिचालनम्
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ४९
उदरं पश्चिमोत्तानं तडागाकृति कारयेत्
ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ५०
मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत्
शनैर्ग्रसेत्तदमृतं माराडुकीं मुद्रिकां विदुः ५१
वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम्
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाराडुकीम् ५२
नेत्रान्तरं समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत्
सा भवेच्छांभवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ५३
वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव
इयं तु शांभवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ५४

स एव ह्यादिनाथश्च स च नारायणः स्वयम्
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ५५
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमाह महेश्वरः
शांभवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न चान्यथा ५६
कथिता शांभवीमुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम्
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ५७
अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम्
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ५८
यत्तत्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितम्
वेदास्त्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितम्
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ५९
शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ६०
यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितमं
तत्त्वं वह्निमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ६१
यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ६२
यस्मिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमाख्यमुद्भासते

तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ६३
आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ६४
कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम्
सैव स्यात्पाशिनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ६५
काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ६६
कण्ठमग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत्
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ६७
नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ६८
वक्त्रं किंचित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत्
सा भेवद्भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ६९
यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः
तान्सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ७०
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम्
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ७१
शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित्
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ७२
ऋजवे शांतचित्ताय गुरुभक्तिपराय च
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ७३
मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम्
नित्यमभ्यासशीलस्य जाठराग्निविवर्धनम् ७४

न तस्य जायते मृत्युस्तथाऽस्य न जरादिकम्
नाग्निवारिभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ७५
कासः श्वासः प्लीहाकुण्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ७६
बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते
नास्ति मुद्रासमं किंचित्सिद्धिदं क्षितिमण्डले ७७
इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे
घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः

चतुर्थोपदेशः

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम्
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् १
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् २
यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति
अतः प्रत्याहरेवेतदात्मन्येव वशं नयेत् ३
पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम्
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ४
शीतं चापि तथा चोष्णं यन्मनस्संस्पर्शयोगतः
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ५
सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे मनो घ्राणेषु जायते
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ६
मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ७
इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे

प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः

पञ्चमोपदेशः

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सद्विधिम्
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः १
आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम्
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् २
दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ३
अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षवर्जितम्
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ४
सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे
कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचीरैः परिवेष्टितम् ५
वापीकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ६
सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम्
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ७
हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ८
वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत्
तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ९
चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः १०
वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ
वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ११

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूणां च यथोदितम्
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः १२
चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः १३
भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः
कार्तिकान्माघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः
मार्गादींश्चतुरो मासाञ्शिशिरानुभवं विदुः १४
वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं तु समाचरेत्
तदा योगो भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते १५
मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्
नानारोगो भवेत्तस्य किंचिद्योगो न सिध्यति १६
शाल्यन्नं यवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम्
मुद्गं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् १७
पटोलं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम्
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कणटकणटकम् १८
आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम्
वार्ताकीं मूलकं ऋद्धिं योगी भक्षणमाचरेत् १९
बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम्
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिमलोचिकाम् २०
शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम्
भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः २१
अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम्
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे २२
कट्वम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम्
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा २३

कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम्
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् २४
कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम्
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुशाल्मलिकेमुकम् २५
योगारम्भे वर्जयेच्च पथिस्त्रीवह्निसेवनम् २६
नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम्
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।
द्राक्षां तु लवलीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् २७
एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम्
हरीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् २८
लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम्
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् २९
कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा
अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ३०
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ३१
एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत्
आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं नित्यभोजनम्
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ३२
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले
स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ३३
नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ३४
मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति

प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत्
तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ३५
नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुर्निर्मनुस्तथा
बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मणा ३६
घौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा
श्रृणुष्व समनुं चगड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ३७
उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत्
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम्
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ३८
वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम्
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ३९
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत्
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ४०
उत्थाप्याग्निं नाभिमूलात् ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम्
वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ४१
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत्
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ४२
नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम्
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ४३
चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत्
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतिं विभावयेत्
द्वात्रिंशेन लकारेण दृढं भाव्यं विरेचयेत् ४४
एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत्
दृढो भूत्वाऽसनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ४५
सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ४६
सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः
सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ४७
प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः
रजोगुणं विधिं ध्यायेद्रक्तवर्णमवर्णकम् ४८
इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्डियानकः ४९
सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम्
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ५०
तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम्
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ५१
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत्
इडया रेचयेत्पश्चात्तद्बीजेन क्रमेण तु ५२
अनुलोमविलोमेन वारंवारं च साधयेत्
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम्
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनी मध्यमे विना ५३
प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते
वामजानूपरिन्यस्तं वामपाणितलं भ्रमेत्
एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचकम् ५४
उत्तमा विंशतिर्मात्रा मध्यमा षोडशी स्मृता
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ५५
अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात्
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ५६
प्राणायामात्खेचरत्वं प्राणायामाद्रुजां हतिः

प्राणायामाच्छक्तिबोधः प्राणायामान्मनोन्मनी
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ५७
कथितं सहितं कुम्भं सूर्यं भेदनकं शृणु
पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ५८
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ५९
प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च
सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ६०
इडया रेचयेत्पश्चाद्धैर्येणाखरडवेगतः
पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ६१
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः
कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ६२
बोधयेत्कुरडलीं शक्तिं देहाग्निं च विवर्धयेत्
इति ते कथितं चरड सूर्यभेदनमुत्तमम् ६३
नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत्
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ६४
मुखं प्रक्षाल्य संवन्द्य कुर्याज्जालन्धरं ततः
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ६५
उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत्
न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ६६
आमवातः क्षयः कासो ज्वरः प्लीहा न विद्यते
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ६७
जिह्वया वायुमाकृष्य चोदरे पूरयेच्छनैः
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ६८
सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम्

अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ६९
भस्त्रिका लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत्
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ७०
एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम्
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ७१
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ७२
अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ७३
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम्
प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ७४
मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कांस्यं ततः परम्
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ७५
एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात्
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ७६
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ७७
सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम्
संत्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छासुखप्रदा
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ७८
हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ७९
मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे

तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ८०
षरणवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम्
देहाद्बहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ८१
गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ८२
स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुः प्रवर्धते
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते ८३
तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते
वायुना घटसंबन्धे भवेत्केवलकुम्भकः ८४
यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम्
अद्यावधि धृतं संख्याविभ्रमं केवलीकृते ८५
अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः
केवली चाजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ८६
नासाभ्यां वायुमाकृश्य केवलं कुम्भकं चरेत्
एकादिचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ८७
केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने
अथ वा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ८८
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्यरात्रे चतुर्थके
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ८९
पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारैकं च दिने तथा
अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिः प्रजायते ९०
प्राणायामं केवली च तदा वदति योगवित्
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ९१
इति श्रीघेरगडसंहितायां घेरगडचगडसंवादे

घटस्थयोगप्रकरणे प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः

षष्ठोपदेशः

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुगडली परदेवता १
स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम्
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् २
चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम्
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्टितं परिखा इव ३
मालतीमल्लिकाजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ४
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम्
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ५
भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमगडपम् ६
तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम्
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यद्ध्यानं गुरुभाषितम् ७
यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम्
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ८
सहस्त्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत्
विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ९
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम्
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् १०
तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादिरेखात्रयम्
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ११

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम्
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते १२
ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम्
श्वेतांबरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् १३
शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम्
एवंविधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति १४
स्थूलध्यानं तु कथितं तेजोध्यानं शृगुष्व मे
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च १५
मूलाधारे कुगडलिनी भुजगाकाररूपिणी
तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् १६
भ्रुवोर्मध्ये मनऊर्ध्वे यत्तेजः प्रणवात्मकम्
ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि १७
तेजोध्यानं श्रुतं चगड सूक्ष्मध्यानं शृगुष्व मे
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुगडली जाग्रती भवेत् १८
स्रात्मना सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता
विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते १९
शाम्भवीमुद्रया योगो ध्यानयोगेन सिध्यति
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् २०
स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् २१
इति ते कथितं चगड ध्यानयोगं सुदुर्लभम्
स्रात्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते २२

इति श्रीघेरगडसंहितायां घेरगडचगडसंवादे घटस्थयोगे
सप्तमसाधने ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः

सप्तमोपदेशः

समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः १
विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः
दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः
घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ३
अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक्
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ४
शांभव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ५
पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ६
शांभवीं मुद्रिकाः कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत्
बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ७
खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किंचिदपि बुध्यते
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ८
अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत्
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ९
अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत्
समाधिर्जायते तत्र चानन्दः सोऽहमित्यतः १०
खेचरीमुद्रासाधनात् रसनोर्ध्वगता यदा
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ११

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत्
सुश्रृंगाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि १२
आनन्दमयः संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत्
अहं ब्रह्मेति चाद्वैतसमाधिस्तेन जायते १३
स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम्
चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् १४
आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते
समाधिः संभवेत्तेन संभवेच्च मनोन्मनी १५
मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत्
परात्मनः समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् १६
इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम्
राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम्
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः १७
जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् १८
भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्याः वारि पर्वताः
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि १९
आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम्
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् २०
एवं मिथः समाधिः स्यात्सर्वसंकल्पवर्जितः
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् २१
तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् २२

इति ते कथितं चगड समाधिर्दुर्लभः परः
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमगडले २३

इति श्रीघेरगडसंहितायां घेरगडचगडसंवादे
घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम
सप्तमोपदेशः समाप्तः

Reference:
Gheraṇḍa Saṁhitā, Swami Digambarji and Dr. M.L. Gharote, eds.,
Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavia, India: 1978.